ARTIKEL

UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN DALAM PEMILIHAN KARIR MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *TRAIT AND FACTOR* PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

OLEH :

PULUNG SAMODRO
11.1.01.01.0229

Dibimbing oleh :

1. **Dra. Endang Ragil WP, M.Pd**
2. **Ikke Yuliani Dhian P. S.Pd, M.Pd**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

JURUSAN BIMBINGAN KONSELING

UNP PGRI KEDIRI

2018

SURATPERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2018

Yang bertanda tangandibawahini:

Nama Lengkap	: Pulung Samodro
NPM	: 11.1.01.01.1229
Telepon/HP	: 081335654217
Alamat Surel (Email)	: pulungsamodro@gmail.com
Judul Artikel	: Upaya Menurunkan Kecemasan Dalam Pemilihan Karir Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Trait And Factor* Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP/ Bimbingan Konseling
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jl. K.H Achmad Dahlan No. 76 Mojoroto, Kediri, Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 16 Agustus 2018
Pembimbing I a/n. Dra. Endang Ragil Ap, M.Pd NIDN. 0726125801	Pembimbing II Ikke Yuliani Dhian P. S.Pd., M.Pd. NIDN. 0726079001	Penulis, Pulung Samodro NPM.11.1.01.01.0229

UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN DALAM PEMILIHAN KARIR MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *TRAIT AND FACTOR* PADA SISWA KELAS XI SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2017/2018

PULUNG SAMODRO
NPM: 11.1.01.01.0229

FKIP – Program Studi Bimbingan Konseling

pulungsamodro@gmail.com

1. Dra. Endang Ragil Ap. M.Pd
2. Ikke Yuliani Dhian P.SPd.,M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan observasi pada saat praktek mengajar di SMK PGRI 4 Kediri. Peneliti menemukan kecemasan yang tinggi dalam pemilihan karir yang terjadi di sekolah tersebut, di antaranya seperti kecemasan yang timbul secara mendadak dan sukar diantisipasi, gejalanya pikiran kacau, tidak dapat berkomunikasi dan kehilangan kontrol diri. Kecemasan dapat diminimalisasi menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *Trait And Factor*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok dengan penedekatan *trait and factor* dapat menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017 /2018. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan *trait and factor* terhadap menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *pre-experimental designs (nondesigns)* dengan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kediri yang berjumlah 243 siswa. Untuk menentukan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan 15 siswa yang mempunyai karakteristik kecemasan dalam pemilihan karir tinggi. Untuk teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistika *Paired sample t test* dengan menggunakan bantuan *spss 21 for windows*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai konseling kelompok dengan penedekatan *trait and factor* dapat menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri, didapatkan hasil dengan Sig.(2-tailed) = 0,003 < 0,05 yang berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini menerima Ha dan menolak Ho, dengan demikian dapat berarti konseling kelompok dengan pendekatan *trait and factor* dapat menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI di SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.

Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan kepada 1) Guru BK agar dapat memperhatikan dan membantu siswa dalam mengurangi kecemasan dalam pemilihan karir siswa dengan cara konseling kelompok dengan pendekatan *trait and factor*. 2) Kepada siswa diharapkan supaya mampu mengontrol dan mengurangi kecemasan dalam pemilihan karir agar mampu memilih atau melangkah masa depan yang lebih baik.

Kata Kunci : Kecemasan Dalam Pemilihan Karir, Konseling Kelompok *Trait And Factor*

I. PENDAHULUAN

Siswa dapat mengalami kecemasan sewaktu-waktu, misalnya ketika menghadapi ujian, bertemu dengan guru, menghadapi beberapa pilihan dan lain-lain. Seperti yang dikemukakan Sundari (2005: 51) "Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian terhadap diri sendiri didalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan ini timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi".

Sedangkan menurut Sulaeman (1995:63) istilah *anxiety* atau kecemasan merupakan keadaan psikologis individu yang terus menerus berada dalam perasaan khawatir yang ditimbulkan oleh adanya *inner conflik*.Kekawatiran ini dialami sebagai saat ketidak tentraman atau perasaan-perasaan lain seperti takut, marah, gelisah, mudah tersinggung, tertekan atau campuran dari berbagai perasaan.

Kecemasan juga seringkali menjadi masalah bagi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) ketika menghadapi pemilihan karir, pemilihan karir bukanlah peristiwa sesaat melainkan memerlukan proses yang panjang, selain itu memilih karir atau pekerjaan juga merupakan bagian dari proses perkembangan individu. Pada umumnya seseorang mulai memikirkan karirnya ketika umurnya memasuki dewasa awal yaitu antara lain Siswa Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan dan mahasiswa.

Pemilihan karir kerap disertai kecemasan yang menimbulkan perasaan gelisah, ragu dan takut, apabila dibuat pilihan yang salah. Selama proses perkembangan karir pada saat-saat tertentu harus diambil suatu keputusanpenting, yang berarti memilih dari beberapa alternatif yang terbuka. Pilihan yang salah kelak membawa aneka konsekuensi yang berat, yang menggrogoti kebahagiaan hidup. Kecemasan ini dapat bertambah kalau kondisi sosial ekonomi masyarakat tidak stabil, sehingga individu merasa sulit memperkirakan akibat positif atau negatif dari pilihannya.

Namun kenyataannya, berdasarkan hasil observasi pada waktu Program Pengalaman Lapangan (PPL)terhadap siswa kelas XI Teknik Kendaraan Ringan (TKR) 1 SMK PGRI 4 KEDIRI diperoleh permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan siswa.Dalam pemilihan karirnya siswa masih mengalami kebingungan. Siswa merasa kurang informasi tentang karir yang dapat mereka pilih yang berkaitan dengan masa depannya. Dalam

pemilihan karir siswa kurang mengetahui tentang jenis-jenis pekerjaan dan syarat-syarat untuk memasukinya, serta pengetahuan tentang kewajiban yang harus dilakukan jika diterima di suatu bidang pekerjaan atau perguruan tinggi pun kurang diketahui.Bahkan tujuan memilih pekerjaan hanya didasarkan untuk mencari gaji (uang) yang banyak, bahkan siswa mengalami keterbatasan biaya untuk dapat melanjutkan keperguruan tinggi serta jabatan atau pekerjaan yang dipilih berdasarkan pada pemenuhan kebutuhan semata.Disini siswa kurang mendapat dukungan dari teman-temannya maupun keluarganya dalam pilihan karir yang dipilihnya.

Dari hasil wawancara dengan siswa diperoleh informasi, bahwa siswa mengalami kecemasan dalam memilih karirnya setelah lulus nanti. Sedangkandari siswa diperoleh informasi, bahwa dalam pemilihan karirnya siswa masih mengalami kebingunan, karena siswa kurang mendapatkan informasi tentang karir di sekolah yang akan mereka pilih kelak setelah lulus nanti. Saat ini berdasarkan hasil pengamatan gejala kecemasan siswa dapat di uraikan sebagai berikut, siswa merasa tidak betah di kelas, tidak nyaman di kelas, ia merasa khawatir, gelisah, dan takut yang muncul bersamaan, timbul sebagai reaksi terhadap bahaya yang nyata atau disadari maupun bahaya yang tidak nyata atau tidak disadari dan melibatkan konflik jiwa dalam diri sendiri.

Dilihat dari hasil observasi dan wawancara, peneliti memilih pendekatan *trait and factor*karena pendekatan ini mencocokan sifat atau kepribadian-kepribadian siswa pada suatu karir atau pekerjaan, pendekatan ini memprediksi apa saja pekerjaan atau karir di masa depan dan sifat-sifat apa saja yang harus dipenuhi siswa untuk memenuhi karir atau pekerjaan tersebut.

Perasaan - perasaan tersebut merupakan perasaan yang tidak menyenangkan karena ditandai adanya bahaya yang mengancam dan hambatan menurut Sullivan (dalam Nova Galuh Tiarasani 2012) bahwa kecemasan adalah penghayatan tegangan akibat ancaman nyata atau luarnya dibayangkan terhadap keamanan individu. Rasa cemas terdapat dalam semua gangguan psikologis.Pertama, rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya.Kedua, rasa cemas yang berupa penyakit dan dapat dilihat dalam beberapa bentuk, yang paling sederhana adalah perasaan cemas (takut) oleh karena sesuatu sebab yang kurang jelas dan tidak ada hubungannya dengan

apa-apa namun mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.

Apabila siswa tersebut akan melanjutkan keperguruan tinggi tentunya akan memilih jurusan yang sesuai dengan jurusan pada saat di SMK. Bagi para siswa yang ingin mencari pekerjaan setelah lulus nanti, jurusan yang mereka ambil pada saat duduk di SMK juga dapat menentukan pekerjaan apa yang mereka pilih karena pemilihan karir yang di ambil pada saat penjurusan berpengaruh dalam pemilihan-pemilihan selanjutnya.

Apabila siswa dalam kondisi seperti ini terus-menerus, maka bisa mengganggu konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu guru BK dituntut aktif untuk membantu siswa yang membutuhkan guru BK untuk mengarahkan pilihan karir mereka, terutama yang mengalami kecemasan dalam menentukan pilihan karir.Konselor harus memahami pribadi klien yang utuh, yaitu klien yang sedang berkembang memikirkan pekerjaan.Setiap klien mempunyai sifat yang berbeda dengan individu yang lainnya, oleh karena itu dalam memilih karir harus benar-benar sesuai dengan kemampuan dirinya sendiri.

Apabila permasalahan ini tidak cepat ditangani akam menimbulkan berbagai dampak, antara lain dampak yang akan muncul pada siswa yang mengalami kecemasan dalam pemilihan karirnya yaitu, mengalami kekhawatiran dan cenderung memberi reaksi yang berlebihan pada stress yang ringan, keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan macam-macam sakit kepala dan jantung berdebar-debar. Disamping itu individu tersebut terus menerus mengambil keputusan. Jika individu tersebut akhirnya mengambil keputusan hal ini akan menghasilkan kekhwatiran lebih lanjut. Menurut Ramaiah (2003:30) gejala kecemasan dilihat dari urat saraf semakin tegang**:** gemetaran, menjadi tegang, rasa sakit dalam otot-otot, kelelahan, tidak mampu bersikap santai, alis berkedut, selalu mengernyitkan kening, wajah tegang, gelisah, dan resah.

Permasalahan siswa yang menyangkut dengan kecemasan dalam pemilihan karir dapat dibantu dengan berbagai cara atau teknik, misalnya mengikuti acara seminar dan diskusi tentang karir membaca buku-buku yang berisi informasi karir. Sedangkan di lingkungan sekolah dapat melalui kegiatan layanan bimbingan dan konseling, salah satunya menggunakan layanan konseling individual dengan berbagai pendekatan konseling. Pendekatan konseling yang dijadikan

alternatif untuk membantu siswa yang mempunyai masalah dengan kecemasan dalam pemilihan karir yaitu *trait and factor*.

Dalam hal ini layanan yang paling sesuai digunakan adalah layanan konseling *trait and factor*, karena merupakan corak konseling yang menekankan pada pemahaman diri melalui testing psikologis dan penerapan pemahaman itu dalam memecahkan beraneka masalah yang dihadapi, terutama yang menyangkut pilihan program studi dan atau bidang pekerjaan. Dengan kata lain konseling *trait and factor* digunakan sebagai salah satu alternatif konselor dalam membantu permasalahan klien yang berkaitan dengan pemilihan karir.

Teori konseling *Trait and Factor* menekankan pentingnya kecocokan antara ciri (*trait and factor*) pribadi orang dengan persyaratan kerja. Semakin cocok, semakin besar peluang orang itu untuk mencapai produktifitas dan ia berkemungkinan memperoleh kepuasaan (Munandir, 1996:112). Selain soal kecocokan sifat dari dengan syarat pekerjaan karir juga harus disesuaikan dengan keadaan individu yaitu kemampuan, bakat, minat, potensi, cita-cita, fasilitas, dan pendukungnya.

Pendekatan konseling *trait and factor* bertujuan untuk mengajak konseli berpikir mengenai dirinya dan menemukan masalah dirinya serta mengembangkan cara-cara untuk keluar dari masalah tersebut.Selain itu konseling *trait and factor* ini mengikuti pemikiran logis sedangkan orang dalam menghadapi dan memecahkan masalah pengambilan keputusan. Orang yang mengalami kecemasan tidak dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya terutama dalam pengambilan keputusan tentang arah pilihan karirnya. Jika individu tersebut akhirnya mengambil keputusan, maka hal ini akan menghasilkan kekhawatiran lebih lanjut.

Dengan melihat fenomena yang terjadi di lapangan yaitu adanya siswa-siswa yang cemas dalam memilih karir.Untuk membantu siswa yang mengalami masalah pada kecemasan dalam pemilihan karirnya, maka peneliti menggunakan penelitian eksperimen dengan teknik konseling *trait and factor*. Untuk itu, penulis mengambil judul tentang "Upaya Menurunkan Kecemasan Dalam Pemilihan Karir Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Trait And Factor* Pada Siswa SMK PGRI 4 Kota Kediri ".

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif deskriptif korelatif dimana penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan,

meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi dan mencari pengaruh antar variabel yang diteliti dan teknik penelitian menggunakan eksperimen, dengan desain penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Designs (nondesigns)*. Berdasarkan rekomendasi dari guru BK dan wali kelas ada dua kelas yang mengalami kecemasan tinggi yaitu kelas XI TSM 1 berjumlah 43 siswa dan kelas XI TKR 1 berjumah 45 siswa. Merujuk dari dua kelas tersebut dilakukan *pretest*, didapatkan skor tertinggi kecemasan dalam pemilihan karir yaitu 15 siswa, yang akan dijadikan sampel adalah siswa yang memperoleh nilai dengan kategori kecemasan dalam pemilihan karir tinggi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Rumus yang digunakan untuk menghitung uji normalitas adalah rumus *Shapiro wilk*, pada tabel dibawah ini:

Tabel 1

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			*Shapiro-Wilk*		
	Statistic	*Df*	*Sig.*	*Statistic*	*Df*	*Sig.*
Pretest	*.239*	*15*	*.125*	*.903*	*15*	*.218*
Postest	*.228*	*15*	*.188*	*.922*	*15*	*.297*

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikant yang diperoleh pre-test sebesar 0,218, sedangkan nilai post-test sebesar 0,297. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *shapiro-wilk* yaitu: jika nilai sig $\geq$ 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai sig < 0.05 maka data tersebut tidak normal, karena nilai signifikan yang diperoleh *pret-test* dan *post-test* > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data.

2. Uji *Paired Sampel t test*

Pengujian dilakukan dengan melihat taraf signifikansi (p-value), jika taraf signifikansi yang dihasilkan dari perhitungan di bawah 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika taraf signifikansi hasil hitung lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak.

Tabel 2

Uji *paired sampel t test* Koseling Kelompok Dengan Pendekata *Trait And Factor* Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Pemilihan Karir Siswa Kelas XI TSM1 dan XI TKR1 I di SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Postest Pretest	13.500	10.617	3.357	21.095	5.905	4.021	14	.003

Diketahui hasil uji-t dua sampel berpasangan nilai df/ derajat kebebasan sebesar 14, dan nilai sig. (2-tailed)

sebesar 0.003. Berdasarakan norma keputusan jika nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) < 0.05, maka Ha diterima dan Ho ditolak sedangkan jika nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) > 0,05, maka Ha ditolak dan Ho diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa nilai sig. (2-tailed) 0.003 < 0.05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian hasil analisis data menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *trait and factor* dapat menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI di SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis terbukti bahwa hipotesis yang berbunyi ada upaya menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir dengan pendekatan *trait and factor* pada siswa kelas XI TSM-1 dan XI TKR-1 SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018 diterima, yang berarti konseling kelompok dengan pendekatan *trait and factor* dapat menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI TSM-1 dan XI TKR-1 di SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018.

Konseling kelompok dengan pendekatan *trait and factor* merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (disebut konselor/ pembimbing) kepada individu yang mengalami suatu masalah yang dilaksanakan secara kelompok yang menekankan pada pemahaman diri melalui analisis data dan penerapan pemahaman dalam memacahkan masalah yang dihadapi terutama menyangkut pilihan program studi atau bidang pekerjaan. Dalam pelaksanaan peneliti memberikan sebuah treatment tentang informasi dunia kariri dengan materi yan sudah dikembangkan berupa power point dan video, kemudian siswa diberikan soal untuk diselesaikan.

Lebih lanjut Fauzan (2004:58) konseling *trait and factor* bertujuan untuk mengajak klien berpikir mengenai dirinya dan menemukan masalah dirinya serta mengembangkan cara-cara untuk keluar dari masalah yaitu kecemasan dalam pemilihan karirnya. Untuk membantu siswa yang mempunyai masalah kecemasan dalam pemilihan karir, maka dalam penelitian ini menggunakan konseling *trait and factor*. Selain itu konseling *trait and factor* dikatakan mengikuti pemikiran logis yang digunakan orang dalam menghadapi dan memecahkan masalah pengambilan keputusan. Ancangan ini disebut juga mengikuti model rasionalistik, *kognitive crites*.

Hasil penelitian ini didukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diana (2014) pada tahun pelajaran 2013/2014 tentang Penerapan Konseling *trait and factor* Untuk Memantapkan Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas XI IPS SMA N 1 Tegallalang 2013/2014. Populasi dalam penelitian ini diambil dari siswa kelas 11 sejumlah 320 dengan sampel sejumlah 80 orang. Hasil penelitian baik secara kelompok maupun individu menunjukkan bahwa, Konseling *Trait and Factor* memberi konstribusi terhadap pemilihan arah kematangan karir siswa, ini terlihat dari perubahan diri konseli pada tahap I memberi konstibusi sebesar 15,64% yaitu dari 58,17%, pada kondisi awal menjadi 73.81% pada siklus I, dan pada tahap II memberi konstribusi sebesar 10,71% dari 73,81% pada kondisi kedua menjadi 84.53%, kategori ini merupakan kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa layanan konseling *trait and factor* dapat meningkatkan kematangan karir siswa. Berdasarkan hasil analisis itu disarankan, kepada siswa agar dapat mengembangkan tingkat kematangan karirnya baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga. Kepada guru pembimbing dapat menggunakan layanan konseling *Trait and Factor* untuk membantu siswa yang mengalami masalah dengan keputusan karir di SMA.

IV. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai upaya menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir melalui konseling kelompok dengan pendekatan *trait and factor* pada siswa kelas XI TSM1 dan XI TKR1 SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018, dapat disimpulkan sebagai berikut: hasil analisis data dengan mengunakan rumus *paired sample t-test* diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,003< 0,05, maka konseling kelompok dengan pendeatan *trait and factor* dapat menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI di SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan nilai rata-rata skor *pretest* sebesar 95 dan *posttest* sebesar 79. Karena dapat dilihat adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukan dengan menggunakan *treatment* konseling kelompok dengan pendeatan *trait and factor*, serta hipotesis penelitian ini yang berbunyi: konseling kelompok dengan pendeatan *trait and factor* dapat menurunkan kecemasan dalam pemilihan karir siswa kelas XI di SMK PGRI 4 Kota Kediri dapat diterima.

V. DAFTAR PUSTAKA

Fauzan. D. 2004. *Konseling Dengan Pendekatan Trait and Factor*. Jakarta; PT. Preenhalindo.

Munandir, Heru. dkk. 2005. *Program Bimbingan Karier di Sekolah.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.

Nova Galuh Tiarasani. 2012. *Upaya Menurunkan Kecemasan Siswa Dalam Pemilihan Karier Melalui Konseling Trait and Factor*. Journal Skripsi Universitas Negeri Semarang: Semarang.

Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Sundari, Siti. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta

Sulaeman, Dadang. 1995. *Psikologi Remaja*. Bandung: Mandarmaju**.**